



Spinat-Kartoffelknödel

Zutaten für 4 Personen

- 300g mehlig Kartoffeln
- 150 g junger Spinat
- 1 Eigelb
- 1EL Ghee
- 125 -150 g Mehl

Gewürze je 1 Msp.

- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Muskatblüte
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- Salz (nach Belieben)



ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Spinat in feine Streifen schneiden und 2 Minuten in kochendem Wasser balancieren. Wasser durch Sieb abgießen, abtropfen lassen und anschließend den Spinat fein hacken.

Die gepressten Kartoffeln auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Spinat, etwas Mehl, das Eigelb, Ghee, Salz und die Gewürze hineingeben und alles miteinander verkneten. Dabei allmählich mehr Mehl zufügen, bis ein fester Teig entsteht. Anschließend kleine Knödel formen.



In einem großen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Knödel je nach Größe ca. 5-10 Minuten darin garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In der Zwischenzeit die Tomatensoße anfertigen.

Wenn die Knödel fertig sind, auf einem Teller mit Soße, Kräutern und Parmesan anrichten.

Deko

Parmesan Chips. Parmesan reiben und in einer beschichteten Pfanne schmelzen und anrösten. Abgekühlt aus der Pfanne nehmen und die Knödel damit dekorieren





TOMATENSOSSE - nicht nur zur Sommerzeit

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 1 Kg sonnenreife Tomaten
(alternativ 2 Dosen Tomate)
- 1 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 1 cm großes Stück frischen Ingwer
- 1 EL Honig
- 75 g Tomatenmark
- 2 EL italienische Kräuter
z.B. Basilikum, Salbei, Rosmarin, Origan
- Gewürze: Salz, rosa Pfefferkörner, Kurkuma, Cilli
- 2 EL Olivenöl



ZUBEREITUNG

Tomaten von Stielansatz befreien und in klein Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Kräuter sehr fein hacken. Öl in eine Topf geben und die Gewürze kurz darin anrösten (Achtung nichts anbrennen lassen, Gewürze werden bitter) Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch dazugeben und leicht anschwitzen. Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark und den Honig zugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Alles durch ein Sieb passieren. Anschließend die gehackten Kräuter dazu geben. Nochmals kurz aufkochen.

Pack die Sonne in dein Glas

Ich mache Tomatensoße immer im Spätsommer, weil es dann vollreife und günstige Tomaten gibt. Die Soße dazu noch heiß in Gläser füllen und gut mit einem Deckel verschließen. Die Gläser in einen mit heißem Wasser gefüllten breiten Topf stellen und ca. 20 Min. bei mäßiger Hitze einkochen.

! (Die Gläser sollten sich nicht berühren und zur Hälfte vom Wasser bedeckt sein). So hält sie bis in den Winter hinein.

Tipp: für Personen die Unverträglichkeit gegen Lauchgewächse leiden, ist Sellerie anstelle der Zwiebeln und dem Knoblauch zu verwenden.

